園藝作物

新興健康蔬菜

角菜之栽培及利用

◎農試所園藝系 沈百奎　蕭吉雄

台灣地區夏季高溫多溼，病蟲害容易發生，因此近年來蔬菜栽培普遍使用農藥，以達增產目的，但多施農藥不僅有害健康，又有農藥殘留、環境污染及增加生產成本等缺點；每年夏天又常有颱風來襲，致造成蔬菜供應量不足，售價偏高等現象，引起農業單位相當重視。本省原生及一些新興蔬菜具有少病蟲害，甚至可以不用農藥，在山野地區生長良好，又具有特殊風味，且大多具有耐熱耐濕之特點，在夏季蔬菜缺乏時，值得開發此類新興之蔬菜。角菜即是我們目前所尋找項目之一。

角菜屬菊科（Compositae）作物，學名為 Artemisia Lactiflora Wallich ex Dc. 英名為 white mugwort，俗名甜菜，其葉片類似芹菜葉又叫香芹菜，它的花朵白色似珍珠般美麗故又叫珍珠菜。原產地為中國大陸，台灣北部、中部栽植較普遍，以新竹、苗栗一帶栽植較多。角菜生長勢強，適合本省各地栽培，其病虫害少，又不必噴洒農藥，葉子帶有一股淡菊花風味，營養價值又高（表一），在夏天採收嫩莖或葉片細切煮湯，為一道清涼又退火之美餚。

植株性狀

角菜株高約60公分左右，全株無毛，葉片倒卵形，互生，每片葉腋會抽出腋芽，並發育為新枝條，節間長3－10公分，一般有三片小葉，頂葉最大，深裂為三，各裂葉片先端為尖形，葉緣鋸齒狀，花圓而小，為頭形穗狀花序，莖節部位發根力甚強，溼度高時可長出整團根群，故容易以分株或扦插方式繁殖。

栽培法

土壤選擇以中性至微酸性為宜，肥沃乾淨之砂質壤土最佳，全年均可生長，夏季太熱時稍加遮蔭，降低溫度以越夏。種植時亦需注意排水與通風，避免因通風不良而得軟腐病，甚或全株死亡。角菜之生長發育及植株更新過程如圖一。

一、育苗

1.扦插法：取成熟母枝，剪成10－15公分三節位之枝條，扦插於24格穴盤內，一週後開始發根，二至三週成活後，即可移植田間，如此在較大面積栽培時，較能控制扦插苗之品質。扦插後注意澆水，維持介質溼度，成活率很高。若田間水分容易控制時，亦可直接扦插於田間畦中。

2.分株法：

(1)採取由葉腋長出之匍匐小苗，此種小苗大多長有健全之根團，可直接移至田間定植。

(2)直接分割母株根盤長出之小苗，作為繁殖之用。

二、整地作畦

種植角菜時需整地，以改善土壤團粒結構，防止雜草及減少病蟲害。整地前先施基肥，以台肥一號有機肥，每分地使用20包為宜，加上台肥43號粒狀複合肥每分地約使用20公斤，整地時充分混合。

作畦時，畦面以90－100公分寬，畦高15－20公分爲宜，並可舖灰色塑膠布，以防止雜草。畦溝寬約30公分，俾利排水，可舖2尺寬之黑色不織布，以防止雜草滋生。

三、定植及田間管理

1.定植：定植期以春、秋二季最佳，可分疏植及密植二種；疏植以一畦二行，行株距以45×30公分爲宜，密植以20～25×15公分四行爲宜，種植後立即灌水，以促進成活。平時保持適當溼度，每週灌水2～3次，以利生長。

2.施肥：爲使角菜持續生長，每2週需施肥一次，每株可施粒肥20～30公克左右，施肥處以離根15公分爲宜，或澆以400倍尿素液，以促進植株生長，生長至一定高度即可收穫，每次收穫後就必須加以施肥，並覆土以利幼苗長出。

3.培土及壓枝條：角菜疏植者可利用除草培土時，將葉腋長出的匍匐枝條壓入土中，使成新株繼續生長，角菜植株逐漸長大，根部會形成根盤，每一根盤經收割後會生成2～3枝的分蘖，這些分蘖也會長成新植株。因此植株定植時可採疏植，很快就又產生許多的幼苗。

4.更新植株：隨著採收次數增加，根部逐漸老化或部份枯死，若不會再繼續長出新幼苗時就必須更新，一般約種植2～3年後需更新，易地再植。

5.病蟲害：蟲害方面，較常發現的有紅蜘蛛、青蟲及介殼蟲，惟角菜對蟲害抗性很強，只要注意通風及排水得宜，發生情形並不嚴重；病害方面，應注意排水，不可長期淹浸水中，否則容易得軟腐病。

四、採收

角菜植株約長到15～20公分，約4～5個節位時便可以開始採收，老葉必須割除，僅留根盤即可，根盤可用土混合有機肥覆蓋，並略施追肥，收穫後俟植株長到4～5節時，可第二次繼續收穫，如欲保持良好的品質，需不斷地保持土壤肥力，並注意灌、排水以促使幼苗發育良好。

食用方法及結語

角菜一般食用法如下

1.嫩莖葉清炒：嫩莖葉洗滌後，以蒜爆香後大火急炒。

2.嫩莖葉炒肉絲：嫩莖葉洗滌後，切細以肉絲加蔥爆香再用大火急炒。

3.嫩莖葉細切煮高湯或魚湯、煮排骨、魚丸或加粉絲、蛋花湯。

4.嫩莖葉細切混麵粉團油炸。

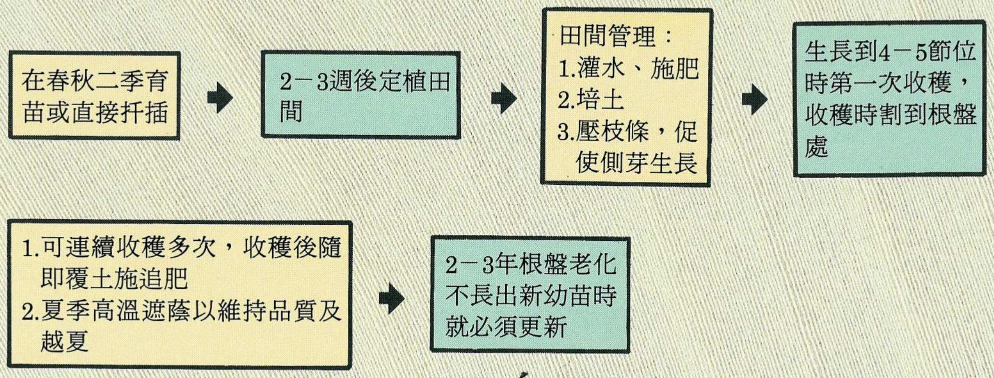
角菜因具有淡淡菊花之香味，清炒、煮湯、油炸或加入魚、肉等烹調後，仍具有特殊風味，其營養價值亦高，種植時本身又不需噴灑農藥，管理容易，是一種非常適合推廣的健康蔬菜；在食療上，仿間傳說多喝角菜湯有降火氣、治療眼疾等功效；葉片與蛋及麵粉搗碎外敷，可治臉頰腫（豬頭皮），有消炎、退腫之功效；生葉片與蜂蜜搗汁喝下，

可治小兒發燒等，用途相
當多。

表一、角菜葉片成份分析

項　目	單　位	含　量	項　目	單　位	含　量
水分	g/100g	85.97	硫　S	mg/100g	17
粗蛋白質	g/100g	3.00	磷　P	mg/100g	66
粗脂肪	g/100g	0.98	鈉　Na	mg/100g	10
灰分	g/100g	1.76	鉀　K	mg/100g	652
維他命	mg/100g	32.10	鈣　Ca	mg/100g	118
可溶固形物	g/100g	9.60	鎂　Mg	mg/100g	65
不溶固形物	g/100g	3.08	鐵　Fe	mg/100g	2.31
酸度	g/100g	0.28	錳　Mn	mg/100g	1.61
胺基態氮	mg/100g	122.60	銅　Cu	mg/100g	0.12
水溶性糖	g/100g	1.38	鋅　Zn	mg/100g	0.43
			硼　B	mg/100g	0.29
			鋁　Al	mg/100g	3.17

圖一　角菜之生長發育及植株更新過程圖示



角菜田間種植情形

角菜葉腋會長出匍匐之側枝

角菜十月間會抽苔，開珍珠般白色小花
又叫珍珠菜

成株的角菜